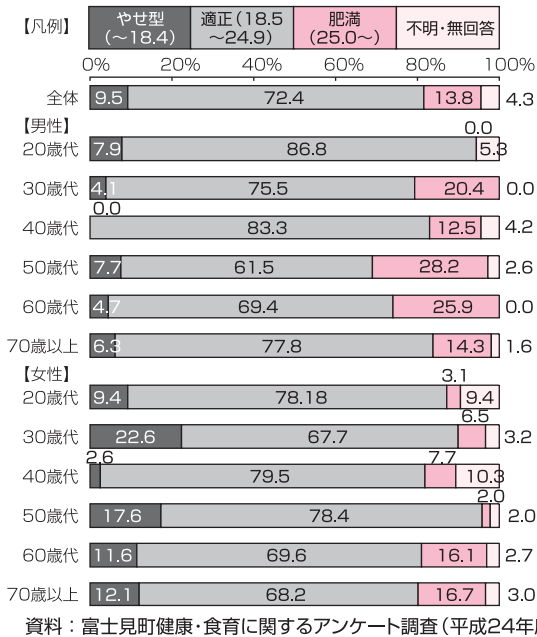


# 「食育推進チーム」だより

～自分の体型(BMI)・メタボリックシンドロームの予防や改善について～

問 住民福祉課 保健予防係(栄養士) ☎62-9134

自分の体型・適正体重を知り、メタボリックシンドロームを予防しましょう。



○BMI値は、男性の30歳代、50歳代、60歳代で「肥満」の割合が2割以上みられます。30、50歳代の女性では「やせ型」の割合が高くなっています。また自分の体型をどうしたいかについて、やせ型の人においても『やせたい』が3割みられます。

○適正体重を知っている町民は72.4%います。

○メタボリックシンドロームの予防や改善のために食事、運動等を継続的に実践している町民の割合は40.3%です。

BMI (Body Mass Indexの略です)

BMI = 22が標準

BMIは「体重kg÷(身長m)<sup>2</sup>」により算定

適正体重：(身長m)<sup>2</sup>×22

BMI	判定
< 18.5	やせ
18.5 ≤ ~ < 25	正常
25 ≤	肥満



## メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、お腹のまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくかかわっています。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態を言います。食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善により予防・改善できます。

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、お腹のまわりの内臓に脂肪が蓄積した

# 健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと

楽しく暮らせる高原の富士見町～

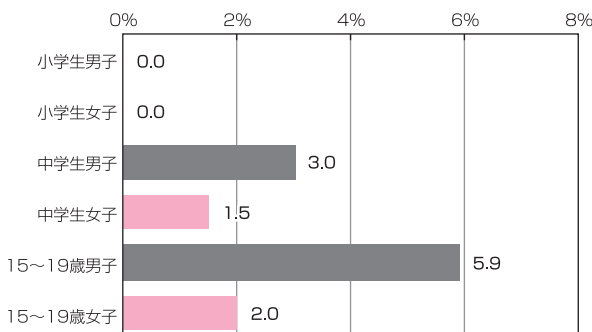
問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

## 「たばこ編」〈未成年者の喫煙状況〉

### 喫煙

たばこは、喫煙開始年齢が低いほどガンや心筋梗塞、脳梗塞にかかりやすくなったり、これらの疾患で死亡する危険が高くなると言われています。特に肺がんの死亡率では、20歳未満で喫煙を開始した人は非喫煙者に比べて5.5倍です。また、たばこの煙に含まれているニコチンは依存性が強いいため、若いころから吸っているとやめることが困難になってきます。

### 未成年者の喫煙状況



※参考(国・県)

	国	県
中学生男子	9.9%	4.6%
中学生女子	4.6%	2.3%
高校生男子	18.7%	13.3%
高校生女子	13.0%	8.1%



●未成年の喫煙経験は、男女あわせて中学生で2.3%、15～19歳で4.8%(うち、「日常的に吸っている」が1.2%)と国・県(参考値)と比べて低いものの、未成年での喫煙がみられます。

\*未成年者の喫煙のきっかけは「好奇心」が多く、健康への影響等はあまり考えず、軽い気持ちで吸い始めることが多いという報告があります。特に親など、身近な人が吸っている姿を見ると、子どもは興味を持つようになります。子どもの前でたばこを吸うことはやめ、家族全員の健康を守るためにも、親も子どももたばこは吸わないことです。